

DOBER DAN

Pri današnji vadbi boste v ogrevanju razvijali vzdržljivost s tekom, ker boste imeli v petek, 8. 5. 2020, ocenjevanje znanja pri atletiki (tek 12 minut neprekinjeno) ali nogometu. Predlagam, da si za tek izberete raven teren, če vam možnosti to dovoljujejo. Tisti, ki bi rajši dobili oceno iz elementov pri nogometu. Mi boste lahko poslali posnetke nogometnih elementov in vas bom ocenila tako. Danes boste v glavnem delu utrjevali košarkarsko tehniko, zato boste potrebovali košarkarsko žogo ali kakšno drugo žogo, ki se odbija in 6 ovir.

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 4. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 85

Tema: košarka

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova (tadeja.moravec@ostpavcka.si). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

UVOD: pri ogrevanju boste tek razdelili na dva dela in med njima opravili sklop gimnastičnih vaj. Skupaj boste pretekli 12 minut, kar bo predstavljalo pripravo za ocenjevanje pri atletiki.

1. a) **Tek 4** minute (pogovorni tempo).

b) **Gimnastične vaje** (10 ponovitev pri vsaki vaji):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- vertikalni zamahi (ena roka gor ob glavi, druga dol ob telesu) in vzponi na prste stopal,
- kroženje z boki,
- predklon stoje,
- vojaški poskoki,
- izpadni korak naprej,
- počepi,
- sonožni poskoki (kolena visoko).

c) **Tek 8** minut (pogovorni tempo).

GLAVNI DEL: **6 ovir** si boste postavili v **linijo** na razdalji 3 – 4 korakov za različna vodenja žoge z roko. Za lažjo predstavo si lahko pogledate posnetka (https://drive.google.com/file/d/1ScW0o09g6s_0M_AIY4tso6QvJvW7e8Y/view?usp=sharing). Drugi posnetek je spodaj. **Vsako vajo** ponovite **4 krat**.

a) Vodenje žoge **naravnost**. V eno stran vodite z L roko, v drugo z D.

b) **Slalom** okrog ovir (pred stožcem zamenjate roko, s katero vodite – vedno vodite z **zunanjo roko**) v eno in drugo stran.

c) Vodenje žoge **okrog vsake ovire** oz. **pentlje** v eno ter drugo stran. V eno stran vodite z L roko, v drugo z D.

Za naslednja vodenja žoge si boste postavili vsako drugo oviro levo ali desno od linije, na katero ste prej postavili ovire (<https://drive.google.com/file/d/11BbfD8lQnW4riuFxo84GDFbuOLWkoYCg/view?usp=sharing>).

č) Vodenje žoge s spremembami smeri – **menjava pred telesom**.

d) Vodenje žoge s spremembami smeri – **podaja med nogami**.

e) Vodenje žoge s spremembami smeri – **podaja za hrbtom**.

ZAKLJUČNI DEL: **met na koš** iz različnih razdalj ali **igra 1:1** (nasprotnik naj bo nekdo od domačih), če imate doma koš. V nasprotnem primeru izvedite **podaje v zid** (ne v fasado). Opravite 20 ponovitev pri vsaki vaji:

- podaja nad glavo,
- iz pred prsi,
- z odbojem od tal z obema rokama,
- z odbojem od tal z eno roko (10 ponovitev z L, 10 z D roko).

Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?

Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.